

wonderful  
indonesia

Jateng  
gayeng



FREE MAP  
地図付き

インドネシア

世界遺産から秘境まで。

# 中部ジャワの魅力

旅に出よう。  
まだ見たことのない  
世界へ

*Wonderful Central Java! Japanese Guide Book 2016*

インドネシア基本情報や、世界遺産ボロブドゥール寺院、  
秘境カリムンジャワ島などの人気観光地、お土産特集掲載。



# Contents

P2 親日国インドネシア

P3 ジャワ島とは

P4 お土産特集



P5, 6

食べ尽くせ! 食の都

スマラン



P7, 8

珊瑚の丘が眠る秘境

カリムンジャワ島



世界遺産

P9

世界最大の仏教寺院

ポロブドゥール寺院



神の色を映したす湖

P10

ディエン高原



受け継がれる文化

P11

ソロ (スラカルタ)



世界遺産

スランバナン寺院

P12

凝縮されたジャワ文化

ジョグジャカルタ 他





## 世界一の親日国インドネシア

群島国家インドネシアは、17,508島のうち、メインの島はスマトラ島、ジャワ島、カリマンタン島、スラウェシ島、パプア島の5島。人口約2億4000万、約350種族が集まり、483の言葉がある。

種族が異なっても、インドネシアは1つの国として1945年に独立した。独立には多くの日本兵が協力したという逸話も残っていて、日本人との関係性も深い。世界で2番目に日本語を勉強している人が多いことも世界一の親日国と言われる所以だ。





# ジャワ島とは ～バリだけじゃない?! インドネシアの魅力～

バリ島の西側に位置するジャワ島は、東西に細長く広がり、西部にはインドネシアの首都ジャカルタがある。中部ジャワには、ボロブドゥール寺院、プランバナン寺院、サンギラン初期人類遺跡の3つの世界遺産が点在し、ジョグジャカルタやソロを始めとして、7世紀頃から数々の王朝が栄えてきた。バティックや伝統舞踊など、各地域に独特な文化が引き継がれ、ジョグジャカルタやソロには今でもスルタンと呼ばれる王様が存在し、ジョグジャカルタは今でも王政を敷いている。また、ジャカルタから飛行機で1時間の中部ジャワの州都スマラン市は、インドネシアの五大都市の1つとされ、オランダ領東インド時代からの貿易港として知られている。



## 中部ジャワ基本情報

### VISA

#### ビザ免除

日本国籍の方が30日以内の観光でインドネシアを訪問する場合に限る。(2016年5月～施行)

### 季節

乾季 5～10月  
雨季 11～4月

平均気温は25度以上、湿度は70%以上(通年)。

### 言語

#### インドネシア語

観光地であれば英語が通じる場合も多い。指さし会話帳があると便利。

### 電圧

220V、50Hz

電圧は、電化製品によって変圧器が必要ない場合もある。プラグはCタイプ(丸ピン2本足)なので、日本国内の電化製品を使用する場合は、アダプターが必要。

### 時差

日本より2時間遅れ

インドネシアで朝の7時は日本の9時。(GMT+7)

### レバラン

#### 断食明けの大祭

1年に1度のイスラム教の一大行事で、多くのレストラン等が休みとなりホテルは混雑する。  
(\*イスラム暦は354日なので、毎年11日ずつラマダンの時期が早まる)

### チップ

基本的には必要ない

レストランやホテルの料金にサービス料が含まれている場合は、必要ない。ただし、こちらから特別なお願いをした場合は気持ちで渡そう。サービスによっても異なるが、目安はRp.10,000～20,000程度。

### 通貨

1円 ≒ Rp.120  
(2016年現在)

単位はルピア(Rp)を使用。

### タクシー

#### ブルーバードタクシー

Blue bird(初乗りRp.6,000～)がお勧め。他のタクシー会社の場合、メーターを使わず交渉制になることも多い。最初にメーターが回っているか確認しよう。

タクシーへの支払いは、少額のお釣りは要求しないのが慣例になっている。

### 祝祭日

1/1 新年  
5/1 レイバデー  
8/17 独立記念日  
12/25 クリスマス

上記以外にも、毎年日付が変わる祝日がある。

### 宗教

#### 主にイスラム教徒

一部ヒンドゥー教やキリスト教、仏教を信仰する民族もいる。中部ジャワは、王宮が栄えていたこともあり、穏やかで礼儀正しい人が多い。

### 飲酒

#### BINTANGビール

観光客向けのレストランや高級デパートに行けばお酒も手に入るが、イスラム教が多いこともあり一般のスーパーでは酒類をあまり見かけない。

### ネット(WIFI)

#### スポットが多く便利

カフェやレストラン、空港やホテルではWIFIが無料で使えるところが多い。



# インドネシアのお土産

人気のお土産を大公開！モール内のスーパーには、お土産コーナーがあることが多いので、要チェック。



**牛革のしおり**  
ジャワの伝統  
芸能、ワヤン・クリット  
の登場人物  
などがモチーフ  
になっている。

Rp.10,000



**ジャムウ (ハーブ)  
シャンプー**  
NATURブランドは  
100%自然素材で  
安心。香りや種類も  
豊富で泡立ちも◎。

Rp.10,000



**ellips (ヘアトリート  
メント)**  
カプセルに入った、洗い  
流さないヘアオイル。ほの  
かな香りと髪がサラサラに  
なると在住者にも大人気。  
ヘアパックもオススメ。

Rp.8,000



**イカット (手織物)  
のスカーフ**  
インドネシアの特産品  
で、ジェパラに工房が多  
い。スカーフや敷物とし  
ても使える。

Rp.50,000

Rp.250,000



**バティックの靴**  
ソロやパカロガン  
のバティック工房  
で販売している。  
デザインも様々。



Rp.67,000

Rp.70,000

Rp.10,000

**バティック小物**  
ハンカチやポーチ、  
ティッシュケースなど  
の小物が可愛い。  
日本人好みの小物が  
揃っているバティック  
ブランドのDanar  
Hadiがオススメ。

Rp.23,000



**MONGGOチョコ**  
インドネシア国産のチョコとし  
て人気。唐辛子味やマンゴー味、  
ドリアン味など種類も豊富。

Rp.16,000 (100g)

**ジンジャー  
ソフトキャンディー**  
生姜の味がしっかりしてい  
て美味しいと、人気上昇中。



Rp.22,000

Rp.5,900

**キャッサバ・チップス**  
タピオカ粉の原料のキャッ  
サバ (Singkong) から作ら  
れた癖になる味のチップス。  
辛さのレベルを1~10段  
階まで選べるタイプもある。  
(写真左)  
インドネシアの大豆食品テ  
ンペを使ったチップスも人  
気。(写真右)



Rp.4,500

**サンバル  
(唐辛子ソース)**  
インドネシアの定  
番辛味調味料。揚  
げ物につけたり、  
ナシゴレンやスー  
プに混ぜて食べる。



Rp.3,000

**ジャワティー**  
インドネシアで日  
常的に親しまれて  
いるジャワ産のお  
茶。香りがよく、  
濃い目に淹れてミ  
ルクティーにしても  
美味しい。



Rp.2,000

**インドミー**  
スパイスの効いたスー  
プが美味しいインス  
タントラーメン。イン  
ドネシアの焼きそば  
(ミーゴレン) のイン  
スタントもおすすめ。



Rp.34,000

**えびせんの素**  
屋台でよく見かけるえび  
せん。油で揚げるだけでサ  
クサクのチップスになる。



Rp.37,000

**ソーパナツ  
LERAK (レラック)**  
と呼ばれる、木の実  
からできた洗濯洗剤。  
環境に優しいだけで  
なく、消臭殺菌効果  
もあり、靴のつけ置き  
洗いにも活躍。現地  
では、バティック  
専用洗剤として親し  
まれている。



Rp.4,000

**ナシゴレンの素**  
インドネシア料理  
を家庭で手軽に再  
現できる。



Rp.1,300

**KOPIKO**  
コーヒー豆入り  
のキャンディー。  
小袋でバラマキ土  
産に。味も定評が  
ある。



Rp.8,900

**タマリンド  
キャンディー**  
インドネシア名産の  
タマリンドという木の  
実の糖。酸味があり、  
健康にもよい。

## ジャワの伝統芸能

世界無形文化遺産に登録されている、バティック(ロウケツ染め)、ワヤン・クリット(影絵芝居)、伝統舞踊は必見。ソロやパカロガン等のバティック工房では、ロウケツ染め体験も行っている。



Batik



Traditional dance



Wayan kurit





スマランは中部ジャワの州都で、人口164万人以上、ジャワ島の第五の都市として知られている。スマランには、ジャワ人・中国人・アラビア人など、いくつかの民族が住んでおり、異なる民族で構成された多様な文化を楽しむことができる。

# 食の都を食べ尽くせ！ スマラン Semarang

## 1. ラワン・セウ



📍 Kawasan Tugu Muda  
🕒 7:00～21:00  
🎫 Rp.10,000

ジャワ語で「千の扉」という意味のラワン・セウは、オランダ植民地時代の1907年に東インド鉄道会社のオフィスとして建てられ、現在は鉄道博物館となっている。スマランは、インドネシアで初めて鉄道が開通した場所として知られ、美しいステンドグラスなど撮影を楽しむ観光客で賑わっている。昔、日本軍が利用していたという歴史もある。

## 2. グランド・モスク



📍 Jl. Gajah Raya Sambirejo  
🕒 8:00～17:00  
🎫 Rp.7,000

この美しいモスクは、10ヘクタールの広大な土地に建てられ、敷地内には99mの高さの塔があり、スマラン市内を見渡せる展望台になっている。塔の2、3階部分は、イスラム教文化を知ることができる小さな博物館があり、展望台への入場料で見学できる。

\*モスクは24時間見学可能だが、展望台は11:00～12:30/14:30～15:30はお祈りの時間の為一時閉館。

## 3. オールドタウン



📍 Jl. Letjend Suprapto No.32  
🕒 9:00～16:00  
🎫 寄付金

コタ・ラマと呼ばれる旧市街には、19世紀ヨーロッパ建築の古い建物が複数残り、石畳の通りを散策しながら、異国情緒あふれる街並みを楽しむことができる。

1753年に建てられた中部ジャワ最古のプロテスタント教会の近くには、スピーゲルカフェや、3Dトリックアートミュージアム、骨董市などがある。近くで販売しているWingko babad (ジャワのコナツの焼き菓子)も有名。🕒 7:00～18:30  
店名: Wingko babad cap kereta api  
📍 Jl. Cendrawasih 14 ☎ 024-354-2064

中華街の週末屋台 (Kawasan Pecinan) は、週末の夜になると中華街の門から大覚寺方面へと屋台が300m程続き、地元の味を食べ歩きできる。🕒 金、土、日曜の17:00～22:00  
📍 Jl. Gang Warung Kelurahan Kranggan

## 4. シンパンリマ地区



📍 Simpang Lima 足こぎ車  
🕒 17:00～2:00頃  
🎫 Rp.30,000～

モールやクラブなどもあり、夜まで賑わっている広場の周りには、屋台がずらりと並び、Tahu petis PRASOJO (16:00～24:00) では、揚げ豆腐の中にエビペーストが入ったTahu petisや、野菜炒めが入ったTahu isiなどの地元の味を楽しめる。夜は電飾に飾られた自転車や、足漕ぎの車がたくさん並び、公園を一周できる。近くのMentari Supeno公園もお勧め。日曜の朝 (5:30～9:30) は歩行者天国になり、出店がありお祭りのように地元の人で賑わう。無料で参加できるエアロビが開催されたり、散歩をするだけでも楽しめる。

## 5. バティック・スマラン16



📍 Desa Sumberejo Kelurahan Meteseh Kecamatan Tembalang

スマランの中心部から車で約40分の場所に位置する、スマランのバティック工房。バティックのロウケツ染め体験ができ、スマラン限定柄のバティックなど、お土産を販売しているショップもある。

🕒 8:00～19:00 (年中無休)  
バティック体験  
🕒 8:00～16:00 (休祝日休み)  
🎫 ハンカチサイズRp.50,000～  
\*体験の申し込みは事前予約がおすすめ  
☎ 024-7078-8692 (インドネシア語)  
📧 contact@batiksemarang16.com

## 6. クレオ洞窟



📍 Jl. Taman Wisata Goa kreo  
🕒 7:00～18:00  
🎫 Rp.3,500

スマラン市内から車で約40分の場所に位置するクレオ洞窟には、野生の猿が100頭以上も住んでおり、間近で猿と出会うことができる。ダムの上にかかる美しい橋を渡ると、奥には2つ洞窟がある。ダムではスピードボートのアクティビティも行っている。

近くのカンドリー村では田舎体験をすることができ、ホームステイやクラフト体験をすることもできる。ホームステイ1泊 Rp.100,000～  
📧 eddygrafika@gmail.com

## 7. お土産センター



📍 Jl. Pandanaran No. 57  
🕒 7:00～23:00

スマランのお土産が大集合。Tシャツから箱菓子まで、様々な種類のお土産が揃っており、試食も豊富。日本へのお土産におすすめなのが「Ganjel rel」と呼ばれるシナモンの効いたパウンドケーキ。スマラン名物の香巻き、餅のお菓子なども地元の観光客に人気だ。

## 8. ジャムウ博物館



📍 Jl. Raya Kaligawe Km.4  
🕒 10:00～15:00  
🎫 無料

インドネシアのハーブを使った伝統漢方薬ジャムウのNyonya Meneer博物館。(土日祝日休み \*見学要予約 ☎ 024-658-2529)

市内から南へ車で1時間行ったところには、Taman Djamee Indonesiaというハーブガーデンがあり、売店ではJamuiの試飲ができる。珍しいJamuiアイスキャンディーや、お土産も販売している。  
🕒 8:00～16:00 🎫 Rp.10,000  
☎ 029-8522-377

## 9. ランガワルシタ博物館



📍 Jl. Abdul Rahman Saleh No.1  
🎫 Rp.4,000

🕒 8:00～15:30 (金曜8:00～11:00、土・日曜8:00～14:00)

空港から車で約5分の場所に位置する、中部ジャワ最大の博物館。5万点以上のインドネシアの考古学的、歴史的文物のコレクションを所有しており、ワヤン人形や金細工が展示されている。所要時間は1時間程。毎月1回月曜\*の夜21時～ワヤンの公演がある。(ジャワのカレンダーで翌日がKliwonの日) ☎ 024-760-2389

## スマラン名物

### ルンピア Lumpia



竹の子がたっぷり入った、ジャワ風中華春巻。Lumpia Gang Lombokは100年続く老舗で地元でも人気。Gang Lombok No.11 Kranggan (Tay Kak Sie大覚寺裏) ☎ 8:00～17:00 (売り切れ次第終了)

## 10. ゲドングソング寺院



📍 Dusun Darum Desa Candi Bandungan  
🕒 6:30～17:00  
🎫 Rp.50,000

スマラン市内から高速に乗って車で約1時間の距離に位置する、ヒンドゥー教寺院遺跡群で、9世紀頃の高マタラム王朝時代の歴史を感じることができる。9つの寺院が山腹に点在しており、傾斜が多いので乗馬で遺跡を巡るのも人気だ(約90分でRp.100,000)。途中で水着で入れる温泉もある(Rp.5,000)。

敷地内にはロッジもあり、1泊Rp.300,000～宿泊可能。

周辺のPasar Bandungan (市場) や、SUSAN SPA (マッサージ) info@susansparesort.com に立ち寄るのもおすすめ。

## 11. サンポコン中国寺院



📍 Jl. Simongan No.129  
🕒 7:00～20:00  
🎫 Rp.10,000

三保洞 (サンポコン) 寺院は、中国の武帝・鄭和が、明の永楽帝の命で大航海に出かけた際、スマランに立ち寄ったのを記念して建てられた。敷地内には寺院や門などの巨大な建物が5つあり、メインの寺院裏には、航海の様子を描かれた壁画と洞窟がある。(内部拝観料は別途 Rp.30,000必要)

## 12. パゴダ・アヴァロキテスバラ



📍 Jl. Perintis Kemerdekaan  
🕒 24時間 (ライトアップは21:00頃消灯)  
🎫 無料

中心部から車で約30分、インドネシアで一番高いといわれる仏塔がある中国寺院。7階建て45mの仏塔には、各階の四方向に、女神クワンイムの像が置かれている。  
☎ 024-747-3590



ニニクが効いたスープのジャワ麺 Bakmi Godong。地鶏の焼き鳥 Kampung ayamと一緒に食べると美味しい。📍 Jl. Pemuda (パラゴンモール前) ☎ 10:00～22:00



# スマラン Semarang

中心地はバスも走っているが、市内はタクシーでの移動が便利。  
タクシーはブルーバードが安心。初乗りRp. 6000~

空港内はエアポート  
タクシーのみ。青年  
の塔までタクシーで  
約10分、Rp. 50000~。  
線路を超えて100m程  
空港の外に出ると  
メータータクシーも  
拾うこともできる。  
帰りは空港入場料  
Rp. 4000/車が必要。  
到着ロビーには観光  
案内所、搭乗ロビー  
にはスタバがある。

Ahmad Yani International  
Airport / 空港

観光案内所 (TIC)  
営業時間  
月~木曜 7:00-15:30  
金曜 7:00-11:00  
土日閉館  
(電話: 024-351-5451 /  
閉館後 081-128-8927)  
住所  
Jl. Pemuda No. 147

- 買い物モール / Mall, Souvenir
- ホテル / Hotel
- レストラン / Restaurant
- マッサージ / Spa, Massage
- 病院 / Hospital
- 警察所 / Police Office
- 空港 / Airport
- 駅 / Train Station
- バスターミナル / Bus Station
- 観光案内所 (TIC)

公演スケジュール  
①ワヤン・オラン  
毎週土曜19時~  
入場料: Rp. 30000  
②ワヤン・クリッ  
月1回の本曜19時~  
(ワヤンのカレンダーで、  
金曜日がkiliwonの日の前日  
の本曜日の夜に公演がある)  
Jl. Sriwijaya No. 29  
入場料: 無料

© JAWA TENGAH PROVINCIAL CULTURE AND TOURISM OFFICE  
<http://enjoytrip.wk.com/indonesia/jawa>



## 一押しレストラン

- Koenokoeni (インドネシア料理) ジャワ伝統家屋で食事ができる。Jamuとキャッサバチップスのサービスや、夜19:00頃からバンド演奏もある。  
①11:00~24:00 ☆Jl. Tabanan, No.4, Candi Baru
- The Tavern (ステーキ) ステーキが美味しくカクテルも豊富。テラス席からは夜景も見れる。②16:00~24:00 ☆Jl. Rinjani No. 1, Jl. Sumbing
- Toko Oen (オランダ・インドネシア料理) ノスタルジックな雰囲気店内。お勧めはオランダ風サラダのHuzarensle. ③10:00~22:00 ☆Jl. Pemuda No. 52
- The Harvest (ケーキ) 高級感のあるカフェで、ケーキやアイス、軽食もある。④8:00~22:00 ☆Jl. S. Parman No. 72, Gajahmungkur
- The Blue Lotus Coffee House (コーヒー) ジャコウコーヒー、ナシゴレンがおすすめ。日本人オーナー。⑤10:00~22:00 (月曜定休) ☆Jl. A Yani No. 197
- Holliday (中華料理) 小籠包、お粥が美味しい。中華系インドネシア人に人気のお店。⑥7:00~23:00 ☆Jl. Pandanaran No. 6
- Kampung Laut (シーフード) 水上レストランとして人気。空港近くに位置する。⑦11:30~22:30 ☆Puri Maerokoco, Jl. Anjasmoro Tawang Mas

## 一押しホテル (スマラン郊外 <http://www.balemongungan.com/>)

バレモンリゾート ウンガラン / Balemong Resort Ungaran ★★★★★  
スマラン市内から高速によって車で約1時間の距離にある、伝統的なジョグロスタイルのホテル。田園風景が広がる敷地内には、骨董品が展示されており、まるで博物館の中に泊まっているような気分になる。



# 珊瑚の丘が眠る秘境 カリムンジャワ島

27の島々から成るカリムンジャワ諸島は、日本ではまだほとんど知られていない、サンゴが美しい秘境だ。5島だけ人が住んでおり、現地人やヨーロッパ人が訪れる人気のビーチ・リゾートとなっている。国立公園に指定されており、陸では蝶や色とりどりの鳥たち、海ではウミガメや、船の上からイルカに遭遇することも少なくない。

島を訪れたら1日は海で過ごすことをお勧めする。シュノーケリングでは、サンゴ礁が目の前に広がり、まるでダイビングをしているような近さでニモ等のカラフルな魚に出会えて感動的だ。本島にも愛の丘や、いろいろな撮影スポットがあり楽しめる。カリムンジャワ島への滞在は、最短2泊3日〜がお勧め。島へのアクセスは、スマランと、スラバヤからの小型飛行機か、ジェパラ港やスマラン港、ケンダル港から船で行くことができる。

雨季11〜4月はオフシーズンで、ホテルが閉まっていたり、天候によって船が出ないことも多いので注意が必要（オフシーズンの利点は、人が少ないのでゆっくりと過ごすことができる）。ただ雨季は特に蚊が多いので、デング熱に十分注意しよう。

## 本島の 見どころ



Bukit Love

### 1. 愛の丘

丘からの景色が美しい。鳥の巣や魚などのオブジェがある。夕日も見える撮影スポット。

🕒 8:00〜18:00  
🎫 Rp.10,000

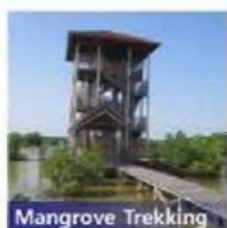


Bukit Joko Tuwo

### 2. ジョコトゥオの丘

丘を登ると巨大なクジラの骨が保存されている。景色も美しく撮影スポットとなっている。夕日も見える。

🕒 8:00〜18:00  
🎫 Rp.10,000



Mangrove Trekking

### 3. マングローブの散歩道

1周約30分のマングローブの小道を歩き、展望台では、青い鳥等のバードウォッチングができる。🕒 毎日8:00〜17:00 \* 金曜のみ、11:30〜13:30は一時閉園。

🎫 月〜土 Rp.155,000  
日・祝 Rp.230,000



Tanjung Gelam beach

### 4. タンジュンゲラム

本島の夕日スポット。サラサラの白砂ビーチ。斜めに生えた椰子の木で撮影もできる。(24H)  
🎫 入場料 Rp.30,000/船、Rp.5,000/バイク、Rp.10,000/車



Menjangan Besar

### 5. メンジャガンベサル島(離島)

サメと泳げるエリアで、一緒に写真も撮れる。

🕒 7:00〜17:00  
🎫 Rp.40,000/一人  
+Rp.50,000/船



Menjangan Kecil

### 6. メンジャガンケチール島(離島)

本島から船で約30分、日帰りで、透明度の高い白砂ビーチへ。カヌーや、シュノーケリングが楽しめる。島に宿泊も可能。🎫 入島料 Rp.10,000

## お勧めホテル



Ayu hotel

清潔で可愛くカップルや女性にオススメ。ウェルカムドリンク、朝食付き。水シャワーだが、とにかくサービスが良い。



Kura-kura resort

波の音と鳥のさえずりを聞きながら至福の時間を味わえる、全33室のとても静かなリゾート。離島全体が宿泊者のためのプライベート空間になっている。

## レストラン



Amore

カフェレストラン  
海が目の前のレストラン。庭が広々としていて気持ちが良い。  
🕒 11:00〜22:00



Mini market

ミニマーケット(コンビニ)  
日用品はここで手に入る。  
🕒 8:00〜18:00 / 22:00〜23:00



Night market

ナイトマーケット  
夜になると屋台やお土産屋さんが並び、魚介類を調理してくれ、広場で食べることが出来る。  
🕒 18:00頃〜



Cocohuts

ココハット(ピザ)  
焼きたてのピザが食べられる。高台から夕日も見られる。  
🕒 8:00〜10:00 / 17:00〜22:00

## <Coconut houseのツアー代金>

- ①離島巡りアイランドホッピング(朝〜夕方の日帰り。乗り合い船、昼食BBQ、シュノーケル付き) Rp.175,000〜
- ②ナイトシュノーケリングツアー Rp.150,000〜
- ③ダイビング ファンダイブ(2ダイブ) Rp.900,000(2名〜)
- ④ダイビングライセンス取得3日間 Rp.500,000

## <Asia Jayaのレンタル料金>

- ・車1日レンタル(運転手・ガソリン代込み) Rp.400,000〜
- ・バイク1日レンタル(ガソリン別) Rp.75,000〜
- ・プライベート船 Rp.500,000〜(8時間 運転手・ガソリン代込み)
- ・空港までの送迎/片道 車Rp.350,000〜、バイクRp.70,000







**Bukit Love**

**5** Menjangan



**Mangrove Trekking**

☀ 8am~5pm  
 \* Friday close while  
 11:30am~5pm  
 📅  
 Weekday, Saturday  
 Rp.155.000  
 Sunday, Holiday  
 Rp.230.000

24H OPEN  
Rp.30.000/Boat  
Rp.5.000/Bike  
Rp.10.000/Car

4 Tanjung Gelam beach

\*行き方の最新情報は、  
<http://enjoytrip.wix.com/indonesia-jawa>をチェック！

Kula-kula  
Resort  
Menyajikan

Cemara Besar  
Rp. 30000/boat

Taka Binban  
Gosong Cemara

マングローブの散歩道  
Mangrove Trekking

Cemara Kecil 島



国立公園  
トレンキンダ

1 愛の丘 

2 ジョコトゥオの丘  
Bukit Joko Tuwo


 中地  
 Jiwaquest Resort  
 H Cumi Bar  
 Milneba Laut

プライベートビ-

空港～中心地まで  
車で約40分。空港  
にタクシー等はない  
ので、必ず事前に  
ホテル等の車の  
手配が必要。

Nirwanaプライベートビーチは、朝日鑑賞スポット。  
ビーチ利用料：Rp.12,500

Menjangan Kecil島にあるMenjangan Resortは、離島でのんびり過ごしたい方にオススメ。部屋の設備はシンプル。Wifiなし。水シャワー。電気は夕方18時～朝6時まで。食事は1食 Rp.25,000～注文できる。釣ってきた魚も調理可能。1泊1部屋 Rp.400,000(2泊以上での宿泊で、港へ島の往復送迎代無料)

この辺りは、4～5月にはウミガメの産卵を。その他の時期も高確率でウミガメに出会うことができる。島の島には夕方に鳥が集まる。

ケンダル港 ←  
/kenda/

スマラン港  
/Tanjungs Mas

ジェパラ港/Jepara

フェリー(ベルニ): 6時開  
KMC カルティエニ: 4時開

フェリー：58時間

愛の丘方面  
Bukit Love

ジョコトゥオの丘 8:00~18:00  
Bukit Joko Tuwo Rp.10,000

朝市場  
Pasar

車・バイクレンタル  
Asia Jaya

モスク・マッサージ

交番

Alun-Alun

お土産屋

診療所(24h)  
Dinas kesehatan

薬局

Eat&Meet

銀行ATM  
Master(Cirrus)対応

New ocean homestay

ダイビング等予約  
Tour&Travel  
Jojo homestay

朝市場  
Pasar

ジョコトゥオの丘 8:00~18:00  
Bukit Joko Tuwo Rp.10,000

d' SEASON

ミニマーケット  
(コンビニ)

カフェレストラン  
Amore














Bu Ester

ナイトマーケット  
(18時～シーフード・お土産・屋台)

1km  
20分

島内の交通手段は、レンタルバイク、レンタル自転車、レンタカー。ホテルや観光案内所で確認しよう。

© JAWA TENGAH PROVINCIAL CULTURE AND TOURISM OFFICE  
<http://enjoytrip.wix.com/indonesia-jawa>

	ホテル		シュノーケル
	レストラン		日の出スポット
	情報センター		夕日スポット
	案内所		空路（飛行機）
	買い物		陸路（車）
	撮影スポット		海路（船）
			徒歩

船着き場  
Pelabuhan Utama



世界遺産

世界最大の仏教寺院

# ボロブドゥール寺院

🕒 毎日6:00～18:00 (入場は17:00まで)

💰 一般 20ドル、学生10ドル

🏠 ジョグジャカルタから車で約1時間半

TEL: 0293-788-266 (ボロブドゥール史跡公園)

<http://borobudurpark.jp>



## 1-a. ボロブドゥール寺院

830年頃完成したといわれるが、千年もの間、発見されることなく火山灰の中に眠っていた、多くの謎の残る寺院。日本語ガイドを頼むと、ブッダの生涯が描かれたレリーフや、歴史などを詳しく教えてくれる。(所要時間約1時間 Rp.100,000)



## 2. 鳥の教会(Bukit Rhema)

巨大な鳥の形をした教会は、映画のロケ地となったことで人気を集めている新しい観光地。王冠の上からは、ボロブドゥール寺院や、朝日を見ることができる。

🕒 毎日6:00～17:00 (週末は5:00～)

💰 Rp.15,000 / ジープは片道Rp.7,000



## 1-b. 象サファリ(ボロブドゥール)

寺院の敷地内にある象園(Kandang gajah)で当日申し込み。ダギ丘駿巡り30分Rp.600,000(2人)、ボロブドゥール寺院周辺巡り60分Rp.1200,000(2人)等のコースがある。マノハラホテルの近くにいる象は5分Rp.50,000で体験できる。(日中のみ)



## 3. ウィダヤツ美術館

ジャワ島生まれの画家ウィダヤツは、インドネシア美術界の「装飾主義の父」と呼ばれている。1階部分はウィダヤツの作品が、2階にはインドネシア近代絵画が展示されている。

🕒 火～日 8:00～16:00 (金11～13時は閉館)

📞 0293788251 💰 Rp.15,000



## 1-c. 朝日/夕日ツアー

ボロブドゥール寺院内で朝日や夕日を見れる人気のツアーは、マノハラホテルで当日直接申し込みも可能。🕒 受付時間: 朝日ツアーは毎朝4:30～、夕日ツアーは17:00～。💰 Rp.400,000(子どもは半額)、マノハラホテル宿泊客はRp.250,000。軽食付き。



## 4. Studio Mendut (お土産)

ボロブドゥール寺院から車で約10分の場所にある、日本人アーティストが経営するお土産屋さん。2階建ての店内はギャラリーのようで、アンティークバティックのクッションやオリジナル雑貨、作品等が並ぶ。

🕒 毎日8:00～18:00 📞 0293788221

🏠 Mendut I, Mungkid, Magerang





# 神の色を映しだす湖 ディエン高原

ジョグジャカルタまたは、スマランから車で約4～5時間の場所に位置するディエン高原は、高地に段々畑が広がり、美しい景色が楽しめる。ディエンと言う地名は、「神々が住んでいる場所」という意味で、この地域には大自然を味わえる観光地がある。



## 1. ワルナ湖

美しいエメラルド・グリーンに輝くワルナ湖。日によって景色を映しこみ、色を変化させる。隣のペンギロン湖との間には、4mの岩壁のSemar洞窟があり、散策やトレッキングが楽しめる。

🕒 7:00～17:00 🏠 Rp.15,000 (平日Rp.10,000)



## 2. ラタパン・アングイン丘

ワルナ湖を上から見渡せる撮影スポット。駐車場から10分くらいで登れる場所にあり、岩山が湖とマッチして絶景だ。周辺を散策することもできる。

🕒 7:00～17:00 🏠 Rp.30,000



## 3. アルジュナ寺院群

棚田を背景にそびえる5つのヒンズー寺院。アルジュナ寺院は、西暦約809年に建てられたと言われる。

🕒 7:00～17:00 🏠 Rp.15,000



## 4. シキダン噴火口

活火山から吹き出る、大小いくつもの噴火口があり、周辺を散策することができる。噴火口で温めたゆで卵は、ほんのり硫黄の匂いがする。他にも、エーデルワイスなどのユニークなお土産や、乗馬などを楽しむことができる。

🕒 7:00～17:00 🏠 Rp.15,000



## 5. シクニル丘

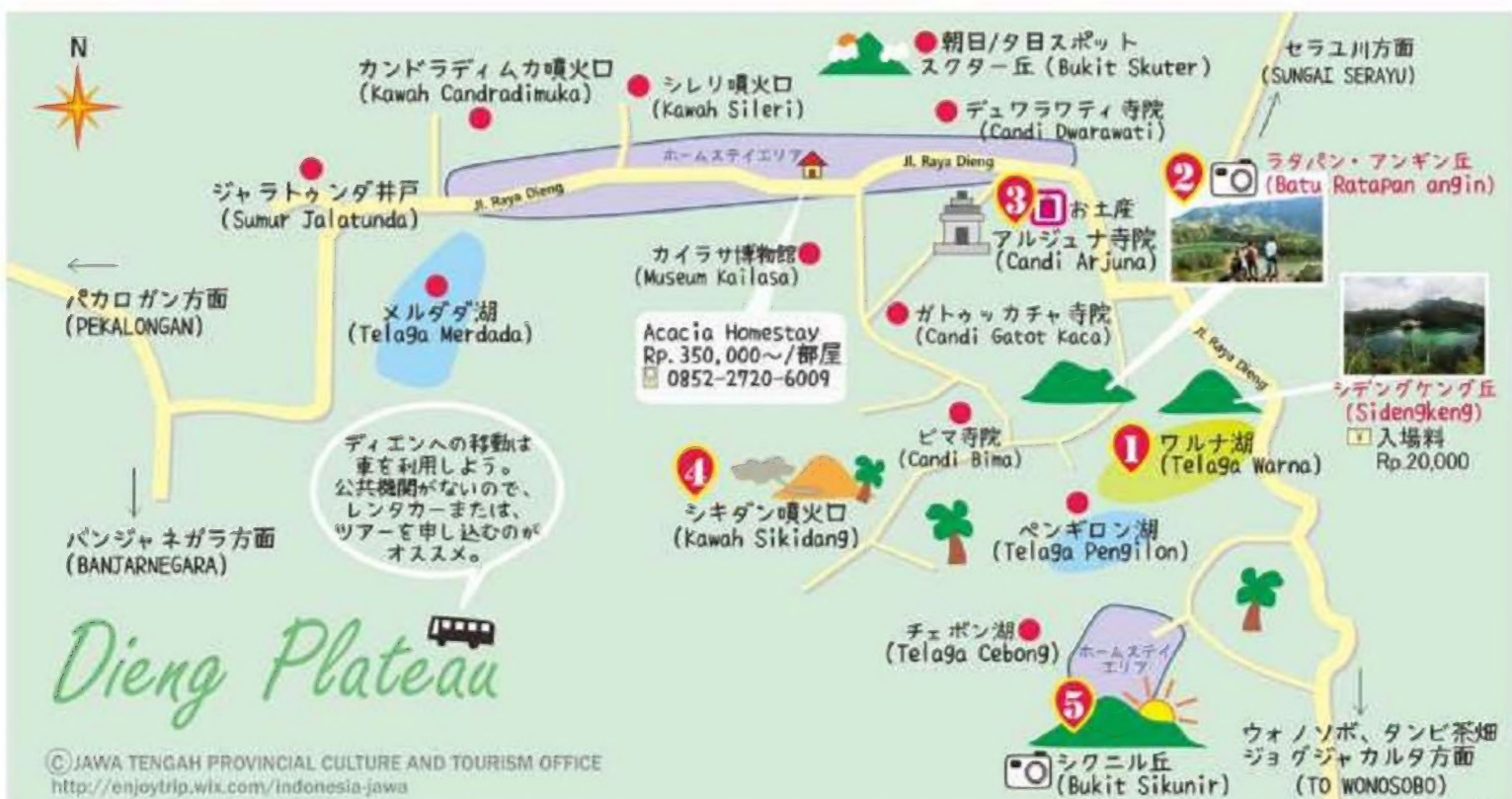
ディエン高原の中で一番高い丘(2350m)で、ここから日の出を拝むことができる。正面に見える、富士山に似たシンドロ山とスンビン山が美しい。キャンプ用テントのレンタルも可能。

🕒 夜中の1:00～朝8:00 🏠 Rp.10,000



## 📷 ディエン名産

インドネシア国内でも、ディエン高原地方だけに生息すると言われている珍しい木「カリカ」。パパイヤによく似た木で、熟した黄色い実をシロップ漬けにしたジュースがお土産に人気。また、ジャガイモの生産地で、屋台で販売しているフライドポテトが美味しい。





# 受け継がれる文化 - SOLO - ソロ(スラカルタ)

「ブンガワン・ソロ」の歌でも知られる古都ソロは、中部ジャワで宮廷文化が栄えていた場所として有名。ジャワを支配していたマタラム王朝が18世紀に分裂し、ジョグジャカルタとソロに王朝が誕生した。ソロに移った王朝は、その後さらに2つに分裂し、それぞれの王宮は、マンクヌガラ宮殿、カスナナン宮殿と呼ばれている。バティックの生産地としても有名。



## 1. カスナナン宮殿

1745年にバクブウォノ2世によって建てられ、敷地内には博物館と、歴代の王が1年に1度女神に会っていたという言い伝えが残る「世界の塔」がある。  
 ◎月～木 9:00～14:00/土・日 9:00～15:00 (月、火、木、土曜の10:00～12:00にはガムラン演奏やジャワ舞踊が無料で見学できる) ¥Rp.15000



## 2. マンクヌガラ宮殿

1866年にマングネゴロ1世によって建てられ、宮殿の中の1部屋が博物館になっている。  
 ◎月～土 9:00～14:00/日曜は9:00～13:00 (毎週水、土曜の10:00～12:00にはガムラン演奏やジャワ舞踊が無料で見学できる) ¥Rp.20000



## 3,4. バティック地区

ラウェヤン村とカウマン村のある地区は、昔から王宮の為にバティック(ジャワ更紗)を作っている場所として知られる。バティック工房が並び、バティック製品を販売しているお土産屋さんもあり、散策が楽しめる。制作プロセスを見たり、ろうけつ染め体験をする場合は、午前中に工房を訪ねよう。



## 5,6,7. ソロの3大市場

ジャワ島で昔から有名な市場、クレウエル市場(ジャワ最大のバティック市場) ◎ 9:00～16:00)、トリウィンドゥ市場(アンティーク) ◎ 8:00～17:00)、ゲデ市場(食料品) ◎ 6:00～15:00)では各特産品が売られている。



## 8,9. 博物館、スリウェダリ公園

公園内部には、小さな遊園地やワヤン劇場があり、中部ジャワの伝統芸能、ワヤン劇を上演している。◎ 火～土曜 20:00～22:00 ¥Rp.3000  
 公園の東側にはラドゥヤブスタカ博物館があり、刀剣や、ワヤン人形などが展示されている。  
 ◎ 火～日曜 8:30～14:30 (金曜は11:30まで) ¥Rp.10,000



## 10. ダナルハディ・バティック博物館

有名バティック店「Danar Hadi」が運営するバティック博物館。12000点のコレクションを有し、そのうち1200枚前後が展示され、ガイドが丁寧に案内する。◎ 9:00～16:00 (バティックの実演、体験は13:00まで) ¥Rp.35000





# ソロから足を延ばして...

## 世界遺産・人類の起源 サンギラン博物館

ソロから北へ18キロの場所に位置するスラゲン/Sragenは、化石の宝庫。1936年には180万年前のジャワ原人の頭蓋骨が発見され、博物館ではそれらの化石の一部や考古学資料が展示されている。



- ▲ ソロ市内から車で約30分
- 火～日曜日 8:00～16:00
- Rp.11,500

## 自然信仰 チュト寺院

広大な自然に囲まれた、ソロ精霊信仰の総本山の寺院は、自然信仰がヒンズー教や仏教の影響を受けて造られたといわれる。参道には放射状に様々な動物の像が配置されており、本殿前には巨大な男根が祀られている。



- ▲ スクー寺院から約10km
- 毎日 6:00～17:00
- Rp.10,000

## エロティックな彫像群 スクー寺院

1437年に建てられた、ヒンズー教のこの寺院は、中米マヤ文明のピラミッドと形が酷似している。敷地内にはヒンズー教の神話や、動物、エロティックなレリーフが並び、中庭中央には性器を象徴したリングとヨーニが彫られている。



- ▲ ソロから東へ36km車で約90分
  - 毎日 7:00～17:00
  - Rp.10,000
- 帰りは、寺院からタワンマングまでラウ山麓の山道を、高さ30mジュモグ滝を見ながらハイキングするのもおすすめ。(約2時間)

# まだまだある！中部ジャワ周辺の見どころ。

## 凝縮されたジャワ文化 ジョグジャカルタ

1755年に創建され、王都として発展してきた街。王宮や郊外の世界遺産プランバナン寺院、ラトゥポコ遺跡などが見どころ。バリ島からジョグジャカルタへは、国内線で約1時間で日帰りで見学することも可能。スマランからはバスで約3時間。

### 古都の魅力が詰まったマリオボロ通り

いつも沢山の人で賑わい活気溢れる場所。周辺には市場や、王宮などが集結している。中でもミロタバティックはお土産が一通り揃っているのにおすすめ。夜には、屋台や露天商も出て、昼とは違った一面を楽しめる。

長年ジョグジャカルタを統治してきた王宮



### 夕日スポットとしても人気のラトゥポコ遺跡

9世紀頃に建てられたラカイ・ワラン王の大宮殿の遺跡。石門や、沐浴場、祀の跡などからは、当時の様子を伺える。標高200mの丘には、レストランもあり、ムラビ火山とプランバナン平原を見渡すことができる。

- 6:00～21:30
- Rp.150,000

プランバナン寺院から無料シャトルバス有り(車で20分の距離)



### 光のシャワーが降り注ぐ ジョンブラン洞窟

ザイルに吊るされて約60m縦穴を降り、目の前に現れる洞窟を懐中電灯の明かりを頼りに進むと、美しい鍾乳洞のある場所へ。晴天の日の正午には、縦穴の上から光が差し込み、幻想的な雰囲気包まれる。● 10:00～13:30頃

- Rp.500,000



## 仏教とヒンドゥー教が共存する遺跡群 プランバナン寺院史跡公園



世界遺産



- ▲ ジョグジャカルタ市内から車で30分、ソロ市内から60分
- 毎日6:00～18:00(入場は17:00まで)
- 一般18ドル、学生9ドル
- ☎ (0274) 496-408
- http://borobudurpark.jp/prambanan.html

ジョグジャカルタを訪れたら必ず行きたい観光地。850年頃に建設され、ヒンドゥー教と仏教、両宗教の文化交流の痕跡を残す寺院で、重要な歴史的建造物となっている。夜のプランバナン寺院を背景に行われる、ラーマヤナ舞踊Sendratari Ramayanaは幻想的な雰囲気包まれる。\*開催日は公式HPのOUR EVENTS欄を要確認。

- 19:30～21:30
- Rp.125,000～375,000
- http://borobudurpark.com/our-events/prambanan-event/ramayana-ballet/

### ジープで巡るアドベンチャー ムラピ山



ジョグジャカルタ中心地から車で約1時間の場所にあるメラピ山で、ジープに乗り噴火被害を展示する博物館に立ち寄ったり、溶岩が流れた川を巡るジープツアー。

- 所要時間: ①日中のショートトリップ約3時間
- ②サンライズツアー約4時間(4:00出発)
- ①30～45ドル ②35～55ドル



おままごとをする子どもたち



バティックのデザインのお面



ペテと呼ばれるジャワ産の豆



# Wonderful Indonesia

中部ジャワ観光局HP

<http://enjoytrip.wix.com/indonesia-jawa> (日本語)

<http://www.central-java-tourism.com> (英語)



*Gedong Songo Temple*

発行元：中部ジャワ州文化観光局 Jawa Tengah Provincial Culture and Tourism Office  
住所：Jl. Pemuda No.136, Semarang, Jawa Tengah – INDONESIA  
発行年：2017年1月再版